

# ALIMENTOS PARA EMAGRECER RÁPIDO





## Alimentos que tiram a fome - Abóbora

É riquíssima em fibras e tem só **70 calorias em 100 gramas**. Faz o organismo trabalhar mais na digestão e por isso aumenta a queima de calorias. Também melhora o trânsito intestinal.



## Alimentos que tiram a fome - Água

Ela tapeia a fome e a vontade de comer guloseimas. Se você ingerir alimentos ricos em  **fibras durante as refeições** , a água vai ajudar a criar um gel no estômago, que ocupa mais espaço. O seu intestino agradece.



## Alimentos que tiram a fome - Aveia

As fibras solúveis e insolúveis da **aveia** absorvem a água e criam um bolo no estômago, que dá a sensação de saciedade.



## Alimentos que tiram a fome - Banana

Existe o mito de que a banana não combina com dietas leves. Não é verdade. Cada **banana-prata**, por exemplo, tem só **39 calorias**! A fruta também contém triptofano – um aminoácido que diminui a compulsão por comida e a vontade de comer docinhos fora de hora.

@emagrecasemdoragora



## Alimentos que tiram a fome - Cenoura

Como possui muita fibra, requer bastante mastigação. Enquanto isso, o cérebro recebe a informação de que o estômago já está satisfeito. A cenoura tem só **54 calorias em 100 gramas** e deve ser ingerida crua, pois perde parte das fibras depois de cozida.



## Alimentos que tiram a fome - logurte

**Sacia rápido.** Se quiser que a fome demore para voltar, combine o alimento com aveia, farinha de linhaça, farelo de quinua ou flocos de amaranto.



## Alimentos que tiram a fome - Pão integral

**Satisfaz mais do que o pão branco.**  
Assim como outras massas integrais, desacelera a absorção de carboidratos e evita picos de glicose, ou seja, impede que a fome volte rápido.



## Alimentos que tiram a fome - Queijo de minas

Assim como os **queijos cottage e ricota**, o **minas** tem proteína e faz a digestão ser mais lenta. Mas não devore o queijo todo, porque ele também contém gordura.



## ALIMENTOS QUE AJUDAM A EMAGRECER - PÊRA

A **pêra é rica em água e fibras**, trazendo a sensação de saciedade. Além disso, o açúcar natural da fruta tira a vontade por doces e aumenta gradualmente o açúcar do sangue, o que ajuda a reduzir a fome.



## ALIMENTOS QUE AJUDAM A EMAGRECER - CANELA

A **canela** é um alimento termogênico, tendo o efeito de aumentar o metabolismo do organismo e estimular a queima de gordura.



## ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - BERINJELA

A **berinjela é rica em fibras** que ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate ao colesterol ruim e à má digestão, dando também a sensação de saciedade.



## ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - ARROZ INTEGRAL

O **arroz integral** é rico em fibras, que dão mais saciedade que o arroz branco, fazendo com que a quantidade de alimentos ingeridos seja menor.



## ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - FARELO DE TRIGO

O **farelo de trigo** é mais muito rico em fibras e tem poucas calorias, podendo ser utilizado para combater a prisão de ventre, ajudar no controle da glicemia e aumentar a saciedade.



ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - MELANCIA

A **melancia** é muito **rica em água** e quase não tem calorias, podendo ser usada em dietas para perder peso, desinchar e controlar a pressão alta. Podendo ser usada em sucos detox ou suchás.



## ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - CHÁ VERDE

O **chá verde** possui propriedades termogênicas, acelerando o metabolismo e favorecendo a queima de gordura.



## ALIMENTO QUE AJUDA A EMAGRECER - LINHAÇA

A **linhaça** é rica em antioxidantes e ômega-3, um tipo de gordura boa que ajuda no controle do colesterol e que diminui a inflamação no organismo, facilitando o processo de emagrecimento.

**book**

8book.com.br - Conhecimento Infinito